

Согласовано:  
Директор Школы № \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
А.М. Волков

Завтрак 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 29.11.2021 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка :горошек зеленый консервированный	40	1,28	0	2,4	16	ТТК №40
	Бифштекс детский	60	9,7	13,6	3,6	166	ТТК № 11
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,9	10,4	24,6	266	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>557</b>	<b>21,98</b>	<b>24,4</b>	<b>71,6</b>	<b>630</b>	
<b>Вторник 30.11.2021 г.</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша из хлопьев Геркулес молочная с сахаром	250	11	7,8	50,5	304	302/2004
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>22,93</b>	<b>22,9</b>	<b>90,25</b>	<b>643</b>	
<b>Среда 01.12.2021 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка : Капуста тушеная	40	1,06	1,9	4,3	37	241/2004
	Птица отварная (бедро)	90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004
	Рис отварной	200	5	8	54	206	465/1994
	Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	0	25,6	99	ТТК № 37
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,26</b>	<b>15,2</b>	<b>97,4</b>	<b>607</b>	
<b>Четверг 02.12.2021 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	30	0,1	0	0,7	3	Т-24/2004
	Котлета рыбная «Неженка» из филе горбуши	70	13	11,1	8,7	190	ТТК № 23
	Пюре картофельное	220	4,7	8,7	32,1	240	472/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,13</b>	<b>24,1</b>	<b>81,75</b>	<b>638</b>	
<b>Пятница 03.12.2021 г.</b>							
Завтрак	Манник	220	11,4	25,7	101	651	ТТК № 5
	Подлива сладкая	50	0,2	0	21,8	82	ТТК № 25
	Какао с молоком	200	3,7	4,4	24,3	142	693/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
	Корнлайн конфета	30	1,2	1,9	23,1	114	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,3</b>	<b>32,4</b>	<b>196</b>	<b>1111</b>	